


ORIGINAL

## Updating the theoretical aspects and practical background of work stress and its assessment in teachers

### Actualización de los aspectos teóricos y antecedentes prácticos del estrés laboral y su evaluación en docentes

Ruth Calderón Landívar<sup>1</sup>, María Angeline Carrera Macías<sup>1</sup>, Erika Mariela Calazacón Aguavil<sup>1</sup>, Jenrry Fredy Chávez-Arizala<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador. Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador.

**Citar como:** Calderón Landívar R, Carrera Macías MA, Calazacón Aguavil EM, Chávez-Arizala JF. Updating the theoretical aspects and practical background of work stress and its assessment in teachers. AG Salud. 2025; 3:108. <https://doi.org/10.62486/agsalud2025108>

**Enviado:** 20-01-2024

**Revisado:** 06-05-2024

**Aceptado:** 05-10-2024

**Publicado:** 01-01-2025

**Editor:** Telmo Raúl Aveiro-Róbal 

#### ABSTRACT

**Introduction:** work stress is described as a series of physical and psychological reactions that occur when workers must cope with occupational demands.

**Objective:** to update the state of the art of the theoretical aspects and practical background of work stress and its assessment in teachers

**Method:** a narrative review of the updated bibliography was carried out using recognized databases.

**Development:** stress is a natural reaction to the body; however, constantly remaining under that pressure can severely affect health. Mental stress is defined as that which is produced by anguish, worries in many cases of an economic or emotional nature, problems at work, among others: work stress, anxiety, depression, maladaptive beliefs, demotivation, work pressure, poor coping, etc.

**Conclusions:** the assessment of work stress in teachers is crucial to identify factors that affect their well-being and performance. The theoretical aspects highlight the importance of adequate measurement methods, the relationship between stress and mental health, and the need to implement intervention strategies. Understanding these elements can improve working conditions and educational quality in the teaching field.

**Keywords:** Stress; Teachers; Variables; Work; Anxiety.

#### RESUMEN

**Introducción:** el estrés laboral se describe como una serie de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando los trabajadores deben hacer frente a exigencias ocupacionales.

**Objetivo:** actualizar el estado del arte de los aspectos teóricos y antecedentes prácticos del estrés laboral y su evaluación en docentes.

**Método:** se realizó una revisión narrativa de la bibliografía actualizada utilizando bases de datos reconocidas.

**Desarrollo:** el estrés es una reacción natural al cuerpo; sin embargo, permanecer constantemente bajo esa presión puede afectar severamente la salud. Se define que el estrés mental es aquel que se produce por angustias, preocupaciones en muchos casos de tipo económico, afectivo, problemas en el trabajo, entre otros: estrés laboral, por ansiedad, por depresión, por creencias desadaptativas, por desmotivación, por presión laboral, por mal afrontamiento, etc.

**Conclusiones:** la evaluación del estrés laboral en profesores es crucial para identificar factores que afectan su bienestar y desempeño. Los aspectos teóricos resaltan la importancia de métodos de medición adecuados, la relación entre el estrés y la salud mental, y la necesidad de implementar estrategias de intervención. Comprender estos elementos puede mejorar las condiciones laborales y la calidad educativa en el ámbito docente.

**Palabras clave:** Estrés; Docentes; Variables; Laboral; Ansiedad.

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>(1)</sup> y la Organización Internacional del Trabajo (OIT),<sup>(2)</sup> aproximadamente el 36 % de los trabajadores a nivel mundial laboran más de 48 horas semanales, lo que genera problemas de seguridad y salud en el empleo. Esta situación ha llevado a una creciente preocupación en estas organizaciones, ya que afecta negativamente el desempeño profesional y las condiciones laborales. Se estima que el 30 % de la población global enfrenta este problema, siendo más pronunciado en países industrializados.<sup>(3)</sup>

Cleofes indica que en América Latina,<sup>(4)</sup> el 40 % de los trabajadores sufre de estrés. En este contexto, Ecuador se destaca como el segundo país con mayor incidencia de estrés en la región, alcanzando un 54 %, mientras que Venezuela presenta un 63 %. Las mujeres son más vulnerables, con un 44,8 %, frente al 36,7 % de los hombres.

De acuerdo con Bustillos et al.<sup>(5)</sup> en Santo Domingo, la problemática del estrés en el ámbito docente está en alarmante aumento: se reportan 43 casos de Agotamiento Emocional (61 %), 23 de Despersonalización (30 %) y 22 de Realización Personal (8,57 %). Actualmente, no hay datos sobre esta problemática en el Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador (ITSAE), lo que justifica la necesidad de realizar esta investigación.

De acuerdo a Castillo et al.<sup>(6)</sup> dentro de los factores de riesgo para el desarrollo de la problemática antes mencionada en docentes, se encuentra el enfrentarse a grandes conflictos en sus actividades debido al incremento de tareas en las que no fueron capacitados, el pobre reconocimiento en la ejecución de las diligencias asignadas, realizar funciones administrativas y cambios de roles a los que son sometidos constantemente, además Sánchez<sup>(7)</sup> refiere que hay factores socio laborales que inciden en el docente, como es la condición laboral que en algunos casos son contratados por un periodo corto y otros que gozan de estabilidad laboral, son estos los que tienen mayores niveles de estrés; además, presentan sobrecarga en el trabajo y tienen escaso apoyo social lo que repercute en una insatisfacción y estrés.

El estrés físico se refiere a la reacción fisiológica del cuerpo a diferentes elementos desencadenantes y este tipo de estrés a menudo conlleva al estrés psicológico y, a su vez, se experimenta frecuentemente como un malestar físico mientras que el estrés mental es aquel que se produce por angustias, preocupaciones en muchos casos de tipo económico, afectivo, problemas en el trabajo, entre otros.<sup>(8)</sup>

A su vez Chiang<sup>(9)</sup> refiere que realizó una investigación que tuvo como finalidad el estudiar la relación del nivel del estrés laboral y la satisfacción laboral, para lo cual se utilizó como metodología el estudio empírico transversal, descriptivo correlacional y un cuestionario conocido como Modelo de Karasek y fue aplicado a una población conformada por 184 trabajadores. Los resultados que se obtuvieron mediante dicho instrumento y estudio fueron, para satisfacción laboral entre 0,656 y 0,923, para estrés laboral, y que las exigencias o demandas psicológicas se relacionan de forma negativa con la satisfacción y por lo tanto con la forma en la que realiza el trabajo y con la satisfacción con la autonomía. En conclusión, aquellos individuos o grupos de trabajo que tienen contratos a plazo fijo y que padecen de excesiva demanda psicológica las repercusiones negativas respecto a la satisfacción son mayores, en otras palabras, si existe un aumento de exigencia psicológica la satisfacción laboral disminuye a mayor escala.

Chavarría et al.<sup>(10)</sup> tuvo como objetivo identificar la presencia de síndrome de burnout en el personal médico dedicado a labores docentes, la población a investigar estuvo conformada por 36 médicos, su estudio fue de tipo observacional, transversal y descriptivo, y para ejecutar lo antes planteado se tuvo en cuenta el sexo, edad, relaciones personales, etc. Como instrumento se utilizó el cuestionario CBP-R que explora 2 factores de antecedentes y uno de consecuencias, se obtuvo como resultado un total de 12 médicos de pregrado y 4 de posgrado los cuales se diagnosticaron con nivel alto en la escala de burnout. En conclusión, el burnout está profundamente ligado a las preocupaciones personales, la falta de organización y las variables sociodemográficas y de tipo organizativo influyen de forma primordial en la aparición de esta afección en los maestros.

El estrés laboral está relacionado con el trabajo, se describe como una serie de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando los trabajadores deben hacer frente a exigencias ocupacionales, que no se corresponden con sus conocimientos, destrezas o habilidades, además el estrés mental es aquel que se produce por angustias, preocupaciones en muchos casos de tipo económico, afectivo, o problemas laborales.<sup>(11)</sup>

El-Sahili<sup>(12)</sup> menciona que existen varias fuentes principales las cuales desencadenan el estrés en el docente y describe brevemente cada una de ellas, además de cómo se obtiene: por parte de la organización escolar, es el exceso de carga de trabajo sobre todo física y mental, el ruido es uno de los principales estresores que desemboca en estrés agudo, tanto producido dentro del aula y de los descuentos por retardos en tiempo y entrega.

El objetivo de esta revisión fue actualizar el estado del arte de los aspectos teóricos y antecedentes prácticos del estrés laboral y su evaluación en docentes

## MÉTODOS

Se realizó una búsqueda de información en las bases de dato Redalyc, Elsevier Science Direct, PubMed/Medline, SciELO, así como en los servicios ClinicalKeys y el buscador Google Académico. Para recuperar la información se emplearon estrategias de búsqueda avanzada, mediante la estructuración de fórmulas de búsqueda con el empleo de los términos “estrés”, “docentes”, “laboral”, “ansiedad”, “salud mental”, etc. así como sus equivalentes en idioma inglés. De los documentos resultantes se seleccionaron aquellos que aportaran información teórica y empírica, en idioma español o inglés.

## DESARROLLO

La Organización Mundial de la Salud<sup>(13,14)</sup> define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción, de manera global es un sistema de alerta que se originara en el cuerpo como señal del desequilibrio que se comienza a generar por la falta de capacidad de un individuo para adaptarse a situaciones que impliquen cualquier cambio o circunstancia.

Guy Ryder<sup>(15)</sup> define que el estrés mental es aquel que se produce por angustias, preocupaciones en muchos casos de tipo económico, afectivo, problemas en el trabajo, entre otros.

### Estrés laboral

De acuerdo a Cortez et al.<sup>(16)</sup> refiere que el estrés laboral es el resultado de un desequilibrio sustancial entre las demandas del entorno y la capacidad de respuesta del individuo para afrontarlas bajo condiciones en las que el fallo de estas respuestas puede tener importantes consecuencia, en otras palabras para que se genere dicha situación el individuo debe percibir las situaciones demandantes y que dicha situación sea reconocida como amenazante para su estabilidad y supere su capacidad de afrontarla.

### Estrés por ansiedad

El estrés es una de las fuentes más comunes de la ansiedad, por la cual el cuerpo al reconocer una situación exigente como una amenaza, reacciona de cierta manera buscando la supervivencia, ya que la ansiedad desencadena una respuesta de lucha o huida:

Cuando la mente calcula que las demandas de la situación son muy elevadas, o bien, que las capacidades de la persona son limitadas para enfrentar dicha situación, aparece la respuesta de estrés y el cuerpo empieza a activarse apareciendo así los síntomas de la ansiedad la cual se caracteriza por una sensación de angustia leve o miedo, además de ser una respuesta emocional al estrés, puede ser una reacción emocional de alerta ante una amenaza.<sup>(17)</sup>

### Estrés por depresión

Según la OMS<sup>(18)</sup> y la OPS<sup>(19)</sup> refieren que la depresión proviene de la ansiedad mal controlada y es definida como un trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración; la depresión puede ser duradera o recurrente, de modo que deteriora sustancialmente la capacidad de la persona de desempeñar su trabajo o rendir en sus estudios, o de hacer frente a su vida cotidiana y en su forma más severa, la depresión puede conducir al suicidio, este trastorno puede volverse crónico y por lo tanto la capacidad para desenvolverse en las tareas más pequeñas será disminuida significativamente, debido a esto y a la dificultad que representa las personas que sufren de depresión grave necesitan tratamiento, pero si la depresión es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos.

### Estrés por creencias desadaptativas

El estrés por creencias desadaptativas son pensamientos que no son reales y que generan angustia y malestar, por lo que el docente al pensar y al sentir que es incapaz de cumplir con las expectativas de sus superiores o padres de familia se angustia y por lo tanto se estresa, esto debido a que no puede afrontar la situación; de esta manera son creencias irracionales que no permiten responder bien a los problemas que se deben afrontar en la vida diaria generando estrés, conflictos interpersonales y en ocasiones sufrimiento, esas creencias en los docentes en el contexto educativo son: que su trabajo no es valorado, siente que su trabajo no es retribuido de manera proporcional a su remuneración, cree que las exigencias de los padres de familia son mayores a lo que el docente puede dar.<sup>(20,21)</sup>

### Estrés por desmotivación

A causa de la desmotivación el docente realiza sus actividades de forma continua y rutinaria, y debido a esto, su profesión se torna aburrida, lo que conlleva al desarrollo de daño emocional, y al no disfrutar de su labor, los ánimos y la energía disminuyen, por lo existe disminución de una correcta la productividad, satisfacción y desenvolvimiento:

La desmotivación es sensación de desesperanza, en el ámbito laboral es cuando el trabajador siente límites y obstáculos que le generan estados de angustia por alguna causa sea interna o externa lo que desencadena un desequilibrio en sus actividades, así como la carencia de energía, este factor hace que el docente pierda la posibilidad de realización profesional a través de su labor por el desgano y falta de ánimo para llevar a cabo su labor.<sup>(20,21)</sup>

### **Estrés por presión laboral**

La presión laboral es el resultado de las demandas en el trabajo y dichas demandas y/o exigencias son capaces de generar estrés a aquellos individuos que no tienen la capacidad física y/o mental para poder lidiar con estos acontecimientos, cabe agregar que debido a esto hay pocas oportunidades de tomar decisiones o ejercer control en aquellas situaciones; las fuentes potenciales de estrés por presión laboral en los docentes son: un clima laboral en el que el maestro no se sienta a gusto, sentir que la carga laboral es muy extenuante, problemas de comportamiento de los alumnos, las responsabilidades, salario y la integración educativa, debido a esto es importante que los conocimientos y exigencias del docente se ajusten a las capacidades del trabajador y así la presión laboral disminuirá significativamente.<sup>(20,21)</sup>

### **Estrés por mal afrontamiento**

Alvites-Huamani<sup>(4)</sup> refiere que el estrés por mal afrontamiento son situaciones estresantes para los docentes, repercutiendo en el maltrato a sus estudiantes y a las personas que están en su entorno, como también en un deterioro cognitivo al afectar su concentración, y atención lo que se refleja en una disminución en su rendimiento académico.

Variable en función de la carga de trabajo y presión laboral, la cual es una de las principales fuentes de estrés en el docente, que se obtiene por parte de la organización escolar, es el exceso de carga de trabajo sobre todo la carga física y mental; variable en función al ruido, el ruido producido dentro del aula es uno de los principales estresores que desemboca en estrés agudo; variable en función del acoso laboral, es una fuente psicosocial enorme de estrés, desde su inicio hasta la última fase; variable en función de los descuentos por retardos en tiempo y entrega, se refiere a las instituciones que descuentan las horas por los minutos que llegue tarde un profesor, por lo cual incrementa el estrés antes de iniciar el día.<sup>(20,21)</sup>

Según Aray et al.<sup>(22)</sup> refieren varios factores involucrados en los factores de riesgo, tales como: las relaciones conyugales, las relaciones con los hijos y su educación, la convivencia con los ancianos y personas desempleadas, el cuidado de familiares enfermos, en consecuencia a lo antes mencionado se genera el estrés ya que todas requieren tiempo, espacio y son importantes de mantener; los factores laborales, también representa otros factores de riesgo tales como iluminación, ruido y temperatura, en el caso de la iluminación, claramente provoca molestia visual; el ruido, provoca desconcentración al momento de la realización de tareas; la temperatura si es alta puede generar molestias, por lo cual es importante recordar el mantenerlo en estado neutral; la jornada laboral puede afectar la vida privada del trabajador, actividades extra laborales y de relación social, produciendo disminución de la motivación y comunicación con los demás, por lo cual se le atribuye la productividad, salario, horas extras, todo esto con la finalidad u objetivo de poder llevar una vida más cómoda, además de buscar una mayor independencia económica y comodidad social.

El exceso de trabajo es considerado como aquel realizado de tal modo que va más allá de la posibilidad de recuperación del individuo, la jornada laboral se extiende más de ocho horas, este hecho puede representar un riesgo, ya que algunas personas pueden exigir mucho de su organismo y presentar dificultades de recuperación, por lo cual, no descansan correctamente y esto conlleva a dificultades en el ambiente de trabajo, provocando no solo enfermedades físicas sino problemas laborales.<sup>(22)</sup>

El estrés es una reacción natural al cuerpo; sin embargo, permanecer constantemente bajo esa presión puede afectar severamente la salud, sin embargo se pueden encontrar remedios alternativos para controlarlo, las cuales son realizar baños calientes, masajes con aceites esenciales, baño de mala silvestres, té de palo santo, consumir proteínas naturales y sobre todo realizar actividad física, las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea, por lo cual existen muchos tipos entre ellos las respiraciones profundas.<sup>(23)</sup>

El tratamiento médico se basa en la psiquiatría que se especializa en el diagnóstico y el tratamiento de afecciones de la salud mental, un psicólogo y otros profesionales de la salud mental pueden diagnosticar la ansiedad y brindar asesoramiento psicoterapia, desde entonces una perspectiva general, hay que adoptar unas medidas higiénico-dietéticas adecuadas que pueden atenuar los efectos negativos del estrés y que acompañen al tratamiento médico propiamente dicho, en el que se utilizarán fármacos específicos.<sup>(24)</sup>

Según el Ministerio de Salud<sup>(25)</sup> refiere que existen distintos medicamentos para el estrés los cuales tienen como objetivo el alivio sintomático de la progresión del cuadro a un trastorno por estrés post traumático, pese a esto, es recomendable el uso de psicoterapia sobre el tratamiento farmacológico.

Así mismo el Ministerio de Salud<sup>(25)</sup> refiere que los fármacos a usarse para el tratamiento se encuentran: el

fármaco Benzodiazepinas se da por los síntomas descritos corresponden a la esfera ansiosa y a alteraciones del sueño este grupo de fármacos ha sido frecuentemente utilizado en la fase aguda de la exposición al trauma; los fármacos Antipsicóticos se basa en su efecto sedante y rápido inicio de acción antipsicóticos en dosis bajas, como Quetiapina, Clorpromazina o Risperidona podrían contribuir al manejo de la ansiedad y de las alteraciones del sueño; por último el fármaco Propanol específicamente podría contribuir a manejar el temblor, la sudoración y la taquicardia.

### Antecedentes

Según Alvites-Huamani<sup>(4)</sup> en su artículo original titulado Estrés en docentes y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, publicado por propósitos y Relaciones, en Lima, Perú; dicho artículo tuvo como objetivo calcular la interacción entre el estrés en maestros y componentes psicosociales en profesores de América Latina, Norteamérica y Europa, el tipo de estudio fue descriptivo, con un diseño de estudio es no experimental, transversal y correlacional, ya que el investigador busca medir datos a través de instrumentos de recolección de datos, su población estuvo conformada por 329 maestros de enseñanza elemental y enseñanza preeminente de América Latina, (Argentina, Bolivia, Perú, Colombia, Uruguay, Venezuela, Panamá y México), de Norteamérica (Estados Unidos) y Europa (España), y la muestra fue conformada por 81 profesores, predominando el rango de edades entre 41 y 50 años (36 %); a los individuos antes mencionados se les pidió que llenaran el Cuestionario de Factores Psicosociales en el Trabajo Académico (FPSIS)-Escala de Docente ED-6 y los resultados conseguidos indican existente correlación significativa entre el estrés de los maestros y los componentes psicosociales, ( $p < ,001$ ); prevaleciendo mayormente el grado de estrés por ansiedad, depresión, creencias desadaptativas que se correlacionan con los componentes psicosociales.

Según Pazán Torres<sup>(26)</sup> en la tesis inédita titulada El síndrome de burnout y las afectaciones emocionales de los docentes de nivel bachillerato del distrito educativo 05D01 2018, para la obtención de maestría en gestión del talento humano, en la Universidad Técnica de Ambato, en Ecuador, su objetivo fue determinar si el síndrome de burnout genera afecciones emocionales en los maestros de nivel bachillerato del distrito educativo 05D01, el tipo de estudio fue de carácter cuali-cuantitativo y su diseño fue retrospectivo, además, la población estuvo conformada por los docentes del nivel bachillerato del distrito educativo, con una muestra de 287 colaboradores, y el instrumento utilizado fue cuestionario EPI\_INFO 7 y encuesta, como resultado se obtuvo que del total 100 %, el 29,6 % se siente cansado al terminar la jornada laboral y el 2,4 % se siente saturado, mientras que el 15,6 % se siente feliz y el 52,2 % se siente tranquilo.

De acuerdo a Zuniga-Jara et al.<sup>(27)</sup> en su artículo original titulado Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno, publicado por Información Tecnológica (INFOTEC), en Chile, Conquimbo; abarcó como objetivo descubrir la presencia del síndrome del trabajador quemado o Burnout , y a su vez hallar despersonalización, falta de realización personal y agotamiento emocional, en maestros pertenecientes a una Institución pública de enseñanza técnico profesional de la ciudad de Coquimbo, Región de Coquimbo, la cual tuvo como diseño de estudio no experimental y enfoque cualitativo, el instrumento que se aplicó para la recolección de datos fue el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) y se obtuvo como resultado que el nivel de Síndrome de Burnout global es de tipo medio o bajo en los educadores del colegio y que únicamente el agotamiento emocional mostró un nivel mayor a diferencia de los otros datos con un 34 % de presencia en los educadores encuestados, mientras que los problemas de despersonalización y de falta de realización personal en el trabajo se encuentran en niveles bajos y bajomedio respectivamente, finalmente para concluir, los datos obtenidos sugieren que el mayor problema está relacionado con el agotamiento, tanto físico como mental, y esto se debe a que el esfuerzo de los docentes, incluye no solamente impartir clases, sino también el desarrollo de otras actividades, como la planificación y gestión administrativa y si también se incorpora el hecho, de que un importante número de los educadores encuestados trabajan en más de un establecimiento educacional con el objetivo de incrementar sus ingresos económicos, entonces el motivo de que exista mayor agotamiento emocional entre los maestros, es de fácil entendimiento.

De acuerdo a Parihuamán-Aniceto<sup>(28)</sup> en su tesis inédita titulada Nivel de estrés en los docentes de las Instituciones Educativas de villa Vicús y kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura, para la obtención del grado académico de maestría en Educación con Mención en Gestión Educativa, en la Universidad Piura, Perú, la cual tuvo como objetivo establecer la magnitud de presencia del estrés en maestros de tres instituciones: I.E. N° 14634, I.E. Vicús de Villa Vicús y la I.E. Andrés Avelino Cáceres del km 50; en la metodología el tipo de estudio fue descriptivo, no experimental y de enfoque cuantitativo; la muestra estuvo conformada por 50 docentes, la cual es la totalidad de la población; para la recolección de datos el instrumento que se utilizó fue la Escala ED-6 y 6 de sus dimensiones; los resultados indican que existe bajo nivel en ansiedad, depresión, presiones, creencias desadaptativas, y mal afrontamiento, sin embargo presenta un nivel medio en desmotivación, finalmente, es posible concluir que en general los docentes se encuentran con bajo nivel de estrés en las instituciones antes mencionadas, sin embargo padecen de desmotivación, esto puede ser debido a la mala remuneración económica, ya que ésta puede no ser acorde con la cantidad de trabajo que tienen los

docentes e incluso sienten que su trabajo no es apreciado.

Según Vergara<sup>(29)</sup> en su artículo original titulado “El nivel de stress en los docentes de la UNEMI, publicado en la revista Dominio de la Ciencia en Ecuador, Guayaquil”; el objetivo de la investigación realizada fue determinar el índice de Burnout en la Universidad Estatal de Milagro en el área de docencia, por lo cual la metodología utilizada fue de Enfoque cuantitativo y no experimental, de manera que, la muestra estuvo conformada por 100 docentes de las diferentes áreas educativas, motivo por el cual el instrumento que fue aplicado para el desarrollo de la investigación fue el test de Índice de Reactividad del Estrés elaborado por J. L. González de Rivera, por consiguiente como resultado se obtuvo la presencia alarmante de estrés en los docentes de la institución, esto debido a la exigencia de las propias autoridades hacia los maestros y la variedad de actividades que se deben realizar con la finalidad de que las expectativas impuestas a la docencia de tercer nivel sean cumplidas.

### Posturas teóricas

El estrés es un término de uso cotidiano y tiene como finalidad la adaptación a situaciones que sean demandantes ya sean mental o física y está plenamente ligado al contexto social, ya sea laboral o familiar, por lo cual, con el fin de encontrar estrategias de afrontamiento se desarrolló una teoría o modelo de Callista Roy como herramienta de adaptación, en donde es señalado que las respuestas adaptativas son respuestas que favorecen la integridad de la persona en términos de metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio, por lo tanto a través de este modelo se puede comprender la función de la enfermera y su intervención para reducir los mecanismos productores de estrés.<sup>(30)</sup>

### Tipos de modos del modelo de Roy

El modo de adaptación fisiológico incorpora comportamientos biológicos del individuo, mostrados mediante los signos vitales, la conducta, las reacciones fisiológicas y los valores de laboratorio clínico, dichas formas de adaptación son observadas por la enfermera, quien optará por guiar al sujeto a identificar y manejar sus reacciones a través del uso de estrategias tales como la relajación y la respiración profunda para neutralizar respuestas derivadas del modo de adaptación el cual se centra en aspectos psicológicos, emocionales y relacionado con la autoestima ya que el individuo refleja como lo percibe la gente dentro de un grupo, basándose en reacciones ante el entorno y dispone de forma natural de recursos suficientes para poder afrontar la situación de estrés.<sup>(30)</sup>

Bonfill et al.<sup>(30)</sup> refieren que el modo de adaptación de desempeño de rol, se trata de adaptación social y de su papel en la sociedad, la enfermera puede identificar si la persona está sobrecargada socialmente y los factores que influyen en el desempeño de su papel, así como aquello que represente una sobrecarga y todo esto a través de técnicas de reconocimiento en la distribución del tiempo, establecer prioridades y estableciendo espacios para poder trabajar conjuntamente; por ultimo modo de adaptación de la independencia se basa en la integridad de las relaciones, hace referencia al momento en que las personas se van adaptando a situaciones difíciles y a su vez buscan ayuda, apoyo, amor, entre otros; sin embargo, las enfermeras deben detectar las dificultades que presentan las personas y ofrecer sistemas de apoyo.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WHO. La salud mental en el trabajo [Internet]. 2024 [cited 2024 Sep 21]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
2. WHO. La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo [Internet]. 2024 [cited 2024 Sep 21]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>
3. Gutierrez-Alamo D, Ticona-Larico W, Medina-Altamirano N, López-Gómez C. Stress Level in Education professionals from an educational institution in North Lima. Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias [Internet] 2024 [cited 2024 Sep 21];3:561-561. Disponible en: <https://conferencias.ageditor.ar/index.php/sctconf/article/view/1099>
4. Alvites-Huamaní CG. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Propósitos y Representaciones [Internet] 2019 [cited 2024 Sep 21];7(3):141-178. Disponible en: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/393>
5. Mena SFB, Villanueva LKB, Mena MRB. Síndrome de burnout en los docentes de la unidad educativa ciudad de Caracas del Cantón Santo Domingo de los Tsáchilas. Revista Conrado [Internet] 2020 [cited 2024 Sep 21];16(S 1):236-240. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1546>

6. Castillo A, Fernandez R, López P. Prevalencia de ansiedad y depresión en docentes. *Enfermería del Trabajo* [Internet] 2014;(4):55-62. Disponible en: <https://enfispo.es/descarga/articulo/4738761.pdf>
7. SÁNCHEZ ÑAÑA R. FACTORES SOCIOLABORALES Y ESTRÉS EN DOCENTES DE SECUNDARIA DE LA CIUDAD DE HUANCAYO [Internet]. 2017; Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/4472/Sanchez%20Ñaña.pdf?sequence=1>
8. González González N. Estrés en el ámbito laboral de las instituciones de salud: Un acercamiento a narrativas cotidianas. *Argumentos (México, DF)* [Internet] 2012 [cited 2024 Sep 21];25(70):171-194. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0187-57952012000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0187-57952012000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
9. Chiang Vega MM, Riquelme Neira GR, Rivas Escobar PA. Relación entre Satisfacción Laboral, Estrés Laboral y sus Resultados en Trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción. *Ciencia & trabajo* [Internet] 2018 [cited 2024 Sep 21];20(63):178-186. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0718-24492018000300178&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-24492018000300178&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
10. Chavarría Islas RA, Colunga Gutiérrez FJ, Loria Castellanos J, Peláez Méndez K. Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2.º nivel en México. *EDUMED* [Internet] 2017 [cited 2024 Sep 21];18(4):254-261. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-sindrome-burnout-medicos-docentes-un-S1575181316301279>
11. Carrillo-García C, Ríos-Rísquez MI, Escudero-Fernández L, et al. Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo. *Enfermería Global* [Internet] 2018 [cited 2024 Sep 21];17(50):304-324. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1695-61412018000200304&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1695-61412018000200304&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
12. El-Sahili DLF. *Psicología para el Docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la profesión magisterial*. Universidad de Guanajuato, 2010;
13. WHO. Estrés [Internet]. [cited 2024 Sep 21]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
14. Asencios-Trujillo L, Asencios-Trujillo L, Rosa-Longobardi CL, Gallegos-Espinoza D, Piñas-Rivera L. Stress level in nursing professionals in a hospital center during the COVID-19 pandemic. *Health Leadership and Quality of Life* [Internet] 2024 [cited 2024 Sep 21];3:45-45. Disponible en: <https://hl.ageditor.ar/index.php/hl/article/view/32>
15. ILO. Guy Ryder: Anticipar el Futuro del trabajo es indispensable para el progreso de la justicia social | International Labour Organization [Internet]. 2015 [cited 2024 Sep 22]; Disponible en: <https://www.ilo.org/es/resource/news/guy-ryder-anticipar-el-futuro-del-trabajo-es-indispensable-para-el-progreso>
16. Cortez-González LC, Pantoja-Herrera M, Cortes-Montelongo DB, Tello-García MA, Nuncio-Domínguez JL. Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la ciudad de México. *IPC USMA* [Internet] 2022 [cited 2024 Sep 22];10(2):04-22. Disponible en: <https://revistas.usma.ac.pa/ojs/index.php/ipc/article/view/288>
17. Vera JLA. Estrategias de prevención del estrés laboral en el personal de salud: revisión de alcance 2018-2022. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS* [Internet] 2023 [cited 2024 Sep 22];5(3):719-732. Disponible en: <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/605>
18. WHO. Depresión [Internet]. [cited 2024 Sep 22]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
19. OPS. Depresión - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2023 [cited 2024 Sep 22]; Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
20. Cruz MÁ de la, Peña ME, Andreu JM. Creencias desadaptativas, estilos de afrontamiento y apoyo social como factores predictores de la vulnerabilidad psicopatológica en mujeres víctimas de agresión sexual.

Clínica y Salud [Internet] 2015 [cited 2024 Sep 22];26(1):33-39. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1130-52742015000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1130-52742015000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

21. Retana-Alvarado DA, González-Ríos J, Pérez-Villalobos D. Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés. InterSedes [Internet] 2022 [cited 2024 Sep 22];23(47):161-183. Disponible en: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2215-24582022000100161&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2215-24582022000100161&lng=en&nrm=iso&tlng=es)

22. Aray Mendoza D de los A, Acosta Andrade WA, Aray Mendoza, Dayana de los Angeles. Diseño de un plan de prevención y control de estrés para mejorar el clima laboral del área de mantenimiento de la Facultad de Ciencias Administrativas [Internet]. Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Administrativas, 2016; Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/11199>

23. Mendes NF, Jara CP, Mansour E, Araújo EP, Velloso LA. Asthma and COVID-19: a systematic review. Allergy Asthma Clin Immunol [Internet] 2021 [cited 2024 Jan 18];17(1):5. Disponible en: <https://aacijournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13223-020-00509-y>

24. Jiménez Macías IU, Vázquez-González GC, Juárez-Hernández LG, et al. Identificación de habilidades Socioemocionales y salud mental en profesores de Educación Superior: Validez de constructo. Revista San Gregorio [Internet] 2023 [cited 2024 Sep 22];1(53):144-166. Disponible en: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2528-79072023000100144&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2528-79072023000100144&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

25. MSP. Salud Mental - Ministerio de Salud Pública [Internet]. 2024 [cited 2024 Sep 22]; Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/salud-mental/>

26. Pazán Torres MG. El Síndrome de Burnout y las afectaciones emocionales de los docentes de nivel bachillerato del distrito educativo 05D01 [Internet]. 2018 [cited 2024 Sep 21]; Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/28269>

27. Zuniga-Jara S, Pizarro-Leon V. Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. Información tecnológica [Internet] 2018 [cited 2024 Sep 21];29(1):171-180. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0718-07642018000100171&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-07642018000100171&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

28. Parihuamán Aniceto M. Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura [Internet]. 2017; Disponible en: <https://pirhua.udep.edu.pe/item/d0aece65-b314-479a-ac55-c8529cc2fbbc>

29. Vergara-Mendoza KZ, Carabajo-Romero IR, Leal-Maridueña IA. El nivel de stress en los docentes de la UNEMI. Dominio de las Ciencias [Internet] 2017 [cited 2024 Sep 21];3(2):405-425. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/337>

30. Bonfill Accensi E, Lleixa Fortuño M, Sáez Vay F, Romaguera Genís S. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Index de Enfermería [Internet] 2010 [cited 2024 Sep 21];19(4):279-282. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1132-12962010000300010&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962010000300010&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

## FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

## CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

## CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Ruth Calderón Landívar, María Angeline Carrera Macías, Erika Mariela Calazacón Aguavil, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

*Curación de datos:* Ruth Calderón Landívar, María Angeline Carrera Macías, Erika Mariela Calazacón Aguavil, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

*Análisis formal:* Ruth Calderón Landívar, María Angeline Carrera Macías, Erika Mariela Calazacón Aguavil, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.



*Investigación:* Ruth Calderón Landívar, María Angeline Carrera Macías, Erika Mariela Calazacón Aguavil, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

*Redacción - borrador original:* Ruth Calderón Landívar, María Angeline Carrera Macías, Erika Mariela Calazacón Aguavil, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

*Redacción - revisión y edición:* Ruth Calderón Landívar, María Angeline Carrera Macías, Erika Mariela Calazacón Aguavil, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.